

Somos

EL HUMOR SEGUN
ADAL RAMONES:
CONVERSAMOS CON
EL COMEDIANTE
MEXICANO ANTES
DE SU SHOW EN
LIMA

JUEGOS
OLÍMPICOS CON
ESTILO: MÓNICA
GALLESE, LA
DISEÑADORA
PERUANA QUE
VISTE A NUESTRA
SELECCIÓN

JOSÉ LUIS 'EL
PUMA' GARRAN-
ZA, HÉCTOR
CHUMPIÑAZ Y
JUAN CARLOS
OBLITAS, ÍDOLOS
Y REFERENTES
DE LA 'U', POSAN
CON LA SAGRADA
CREMA EN EL
ESTADIO MONU-
MENTAL PARA EL
LIBRO OFICIAL
'CENTENARIO',
PUBLICADO POR
EL COMERCIO.

GARRA ETERNA

Universitario de Deportes cumple 100 años de goles,
leyendas y glorias. Hoy celebramos la historia del equipo más
campeón del fútbol peruano en la voz de sus protagonistas.

CIRQUE DU SOLEIL®

MESSI10

EL MEJOR CIRCO
DEL MUNDO
INSPIRADO EN EL
MEJOR JUGADOR

UNA EXPERIENCIA ÚNICA

Entradas a la venta en:



JoinnUS



PARTNERS:



POPARTMUSIC

DESDE EL 7 DE AGOSTO



Pasó esta semana



Tensión en Medio Oriente.

Ismael Haniyeh, cabeza política de Hamás, fue asesinado el martes en un ataque aéreo ocurrido en Irán. Haniyeh fue abatido luego de asistir a una ceremonia especial. Hamás asegura que el hecho no quedará impune.



Todos vuelven

LA MARVEL CONFIRMÓ QUE EL ACTOR ROBERT DOWNEY JR., EL MISMO QUE HACÍA DE IRON MAN EN SUS PELÍCULAS, VOLVERÁ AL UNIVERSO DE SUPERHÉROES PARA ENCARNAR AHORA AL VILLANO DR. DOOM.



Caos en Venezuela. Al cierre de edición, más de 1.000 personas heridas y al menos 16 fallecidos (según la oposición) sería el saldo de los disturbios ocurridos en Venezuela tras la cuestionada victoria del presidente Nicolás Maduro en los últimos comicios generales. Al grito general de "fraude", muchos barrios se han alzado contra el régimen, hoy más complicado que nunca, entre la indignación ciudadana y la presión internacional que denuncia lo que parece ser un nuevo intento de Maduro para perpetuarse en el poder.



Gran performance. La deportista estadounidense Simone Biles obtuvo la medalla de oro junto a su "team" en gimnasia artística en los Juegos Olímpicos París 2024. Es desde ya la gimnasta más ganadora de todos los tiempos.

5 horas

DURÓ EL DISCURSO QUE LA PRESIDENTA DINA BOLUARTE LEYÓ ANTE EL CONGRESO, POR FIESTAS PATRIAS. ALGUNOS ASEGURAN QUE SE HABRÍA ROTO UN RECORD GUINNESS.

7 meses

DE EMBARAZO TIENE LA ESGRIMISTA EGIPCIANA HAFEZ, LA MISMA QUE COMPITIÓ ESTA SEMANA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS. FUE ELIMINADA EN OCTAVOS DE FINAL.

200 millones

DE DÓLARES ES LO QUE HA RECAUDADO LA VICEPRESIDENTA DE EE.UU. KAMALA HARRIS DESDE QUE ANUNCIÓ SU LANZAMIENTO A LA PRESIDENCIA DE SU PAÍS.



Habló la calle. En el desfile de Fiestas Patrias, varios ciudadanos indignados le regalaron gruesos epítetos a la presidenta Dina Boluarte. La respuesta de esta habría sido recordarle a la mamá a uno de sus detractores en un video que se hizo viral.

“
[A PAOLO GUERRERO] LO VEO EN PLENA VIGENCIA. ME IMPORTA UN HU... LO QUE PIENSEN, SI ESTÁ BIEN, LO VOY A CONVOCAR

Jorge Fossati

ENTRENADOR DE LA SELECCIÓN PERUANA

El DT habló fuerte sobre las críticas que recibe por convocar a jugadores mayores al primer equipo.



Contenido

03/08/24



46 No hay edad para surfear

Nora Laredo de Izcue cumplió su sueño de aprender a surfear jubilada y a los 67 años. Su historia de vida y constancia se volvió viral en las redes sociales desde donde inspira a miles de personas.

30

Basquiat, un legado que continúa

Es uno de los artistas más cotizados y reconocidos del planeta. Jean-Michel Basquiat falleció tempranamente, pero su arte es homenajeado en otros formatos como la moda.



18

Adal Ramones vuelve a Lima con más humor

Nos acercamos al maestro del monólogo y pionero del 'stand up' en castellano, el humorista mexicano Adalberto Ramones, quien regresa a nuestro país con "Pinches redes sociales".



05. Fotonoticia

06. Bienestar

10. Lunahuaná

12. José Luis Pérez-Albela

16. TEDxTukuy

22. Carteros, un viejo oficio

26. Ciro Beat

33. Provecho

42. Mónica Gallese

08

El local más 'cool' de Miraflores

El chef Jorge Muñoz vuelve a sorprender con el restobar miraflorense San Telmo, un objetivo cumplido con mucha onda, coctelería memorable y una fusión de ritmos al son de su gastronomía.



SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Gabriela Machuca, Víctor Idroga,
Úrsula Acuña, Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latona

Coordinador Somos web:
Jorge Chávez Noriega

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hiras

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Pilió

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoscomercio

REDACCIÓN
Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina,
La Victoria, Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina, La Victoria.
Teléfono: 311-6500, línea 2117.
Hecho el depósito legal 992005. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

Fotonoticia •



ARRIBA: LA ATLETA NACIONAL KIMBERLY GARCÍA COMPITIÓ EN LA PRUEBA DE 20 KIÓMETROS DE MARCHA ATLÉTICA. ABAJO: EL SURFISTA ALONSO CORREA LLEGÓ A INSTANCIAS FINALES EN TAHITÍ.



El Perú en lo más alto

Los Juegos Olímpicos de París 2024 han mantenido expectante al público peruano, principalmente en las pruebas de surf y marcha atlética. Al cierre de esta edición, Kimberly García y Alonso Correa asomaban como nuestras principales cartas para llegar al podio y obtener una medalla. Ambos, a la distancia, nos llenan de orgullo.

A inicios de esta semana, Alonso clasificó a los cuartos de final, luego de vencer al sudafricano Jordy Smith. El tablista peruano, de 25 años, conquistó la playa tahitiana de Teahupo'o con un marcador de 15 puntos, lo que le permitió

ubicarse entre los ocho mejores del certamen. "Después del 'heat' te quedas con un montón de adrenalina. Estoy disfrutando un montón esta competencia, estas Olimpiadas. Llegó el momento y entré al agua con todo, me olvidé de quién era y fui con todo. Contento de cómo fue el 'heat'", dijo el tablista nacional.

Kimberly García, en tanto, llegó a París para cobrarse la revancha de Tokio 2020. En comparación con su anterior participación, la atleta nacida en Huancayo parte en la capital francesa como favorita para ganar la prueba de

marcha atlética. Más allá de su buen nivel físico y técnico, Kimberly ha sabido potenciar el aspecto mental y psicológico para sostener su rendimiento desde hace dos años, lo cual le permitió convertirse en bicampeona mundial. Es la esperanza del atletismo latinoamericano y de que el Perú vuelva a obtener una medalla olímpica, después de más de 30 años.

"Kimberly García está en total capacidad de ganar una medalla", sostuvo Andrés Choco, su entrenador, antes de la competencia. Pase lo que pase, será siempre una ganadora. //



Bienestar •

Tus recuerdos en orden

MÁS ALLÁ DEL MUNDO VIR-
TUAL, ANDRADE TAMBIÉN
OFRECE LA ALTERNATIVA
DE REALIZAR 'PHOTO-
BOOKS' EN DISTINTOS
ESTILOS, TAMAÑOS Y
FORMATOS

**POR:
CELESTE
PÉREZ**

¿Cuánto tiempo le dedicas a seleccionar tus fotografías y videos en el celular? La fotógrafa Daniella Andrade desarrolla talleres especiales para todos los que quieran organizar sus momentos más especiales, tanto en formato físico como en digital.



Retrato perfecto



Para conocer más sobre el talento de la fotógrafa Daniella Andrade, puede visitarla en su tienda (IG: @da_by_daniellaandrade) o su canal de YouTube, @daniellaandrade5951. Para este mes, alista un próximo "workshop" Del Caos a la Acción, donde pondrás en orden los álbumes digitales que tenías pendientes. Sus talleres arrancan todos los primeros martes del mes, y son una vez por semana.

En los últimos años los smartphones han democratizado, sin precedentes, las cámaras digitales. Sin embargo, el uso regular de ellas también ha desvanecido el encanto detrás de cada clic. "Ahora utilizamos la cámara no solo para capturar recuerdos, sino también para guardar alguna información, porque tienes que pagar algo, o señalar algo en algún lugar. Antes, cuando solo contabas con 24, 28 o 36 tomas, pensabas más en la cámara que estaba en tus manos, en la foto que ibas a tomar", explica la fotógrafa y diseñadora gráfica Daniella Andrade.

Así, se podría asegurar que las galerías de hoy en día son espacios no precisamente ordenados, que mezclan de todo un poco, entre aquellas memorias importantes y una que otra toma efímera en el tiempo.

"Por eso, muchos le temen a ordenar y limpiar este espacio. Algunos, incluso, no entienden bien de la nube y las opciones para guardar y organizar sus fotografías digitalmente", añade la experta.

Por ello, Andrade ha elegido complementar su pasión detrás del lente con talleres prácticos que acerquen a las personas a entender más sobre sus galerías digitales, opciones de almacenamiento e incluso crear regalos inolvidables a través de la fotografía.

“

UN BUEN PRIMER PASO
PARA INICIAR CON EL
ORDEN ES CATEGORIZAR
LAS FOTOGRAFÍAS
POR ÁLBUMES: VIAJES,
DOCUMENTOS, PERSONALES
Y COMPARTIDOS

"Un punto importante es que podemos adelantarnos un paso en el desorden de las galerías si pensamos mucho más en cómo capturar una foto. Si volvemos un momento a la magia de esas cámaras de rollo que nos daban pocas opciones, quizás en nuestros viajes o eventos importantes nos enfocaremos en tomar fotografías que reflejen mejor eso que estamos viviendo", analiza Daniella.

MANOS A LA OBRA

Una manera práctica de empezar es reconociendo todas las opciones de organización con las que cuenta la galería de tu smartphone. En el iPhone, por ejemplo, se pueden crear carpetas y álbumes compartidos con otras personas sin alterar la calidad de las tomas.

"Un primer buen paso es empezar a categorizar las fotos por tema. Por ejemplo, puedes crear un álbum por cada viaje, luego, recomendando también crear uno para documentos personales, ya que hoy en día también usamos la cámara para registrar pasaportes, DNI, boletas y otros", indica Andrade.

Una vez que las fotografías ya estén por grupos, visualmente tendrás un espacio más ordenado. Así, el siguiente paso será empezar a depurar: tomas que ya no necesitas más, tomas repetidas o de baja calidad, entre otras. ¿Un dato más? La opción 'live' del iPhone no tiene que aplicarse a todo.

Con esta práctica, Daniella también anima a la gente a apostar nuevamente por álbumes físicos. De hecho, en su perfil de Instagram ofrece servicios para crear estos hermosos recuerdos, que pueden ser especialmente sobre un viaje, un evento, sesiones de foto o simplemente un recuento anual para disfrutar en familia a fin de año.

"Invertir en sesiones de foto profesionales o en álbumes físicos es especial. Uno quizá lo valora más cuando a través de estas imágenes vuelve en el tiempo, y vuelve a sentirse como en aquel entonces", concluye. //

ARRIBA: CONCHAS A LA
PARMESANA CON GRANA
PADANO, SALSA DE CARNE
Y MANTEQUILLA. AL ME-
DIO: CÓCTEL SEAN PENN.
ABAJO: CHORROS A LA BRA-
SA CON ESCABECHE DE
AJÍ AMARILLO AHUMADO Y
HUMMUS.

Gastronomía

San Telmo

Dirección: Calle Cantuarias 175, Miraflores
☎ 933 670 756
@santelmo.lima



DE IZQUIERDA A DERECHA: PATÉ DE POLLO DE LA CASA CON ENCURTIDOS Y PAN BRASEADO; CÓCTEL PANDA Y CELLIN, A BASE DE THE GLENLIVET 12 Y CHIVAS REGAL 12, JENGIBRE, LIMÓN Y BITTERS. EL CHEF JORGE MUÑOZ COMANDA ESTE PROYECTO EN MIRAFLORES.

Es una de las aperturas más esperadas de esta segunda mitad del año, y motivos sobran. El restobar más 'cool' de Miraflores es una fusión de ritmos y muchos sabores.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
JIMENA AGOIS

Hace unos meses, cuando Jorge Muñoz (cocinero peruano que ganó una estrella Michelin en 2014 mientras comandaba el restaurante Pakta, en Barcelona) nos contó en estas páginas sobre el proyecto de San Telmo, la emoción era evidente. Muñoz —quien se desempeña actualmente como chef del impresionante hotel Monasterio, en Cusco— tenía el sueño de abrir un bar en Lima con buena comida, cócteles memorables y un ambiente con onda, música, y mucho estilo. La nuestra no es una ciudad donde tales conceptos abundan, pero afortunadamente cada vez son más quienes deciden apostar por el rubro.

El local elegido para desarrollar este formato es otra historia. Podría llamársele coincidencia u oportunidad, o ambos, en realidad. Jorge, quien pasó varios años al frente de Astrid & Gastón en su sanisidrina

casa Moreyra, hoy regenta San Telmo en la casona que vio nacer dicho restaurante en 1994, y que fue su hogar por varios años. Ubicado en la calle Cantuarias de Miraflores, San Telmo ocupa ese célebre espacio, aunque —por supuesto— con un diseño completamente renovado y ambientes hechos a medida. El lugar es amplio, relajadamente chic, creado tanto para quienes buscan una experiencia culinaria urbana y fresca, desde la calma de una mesa, hasta quienes quieren un poco más de agitación y sabor a fiesta, con una zona creada para bailar y 'chillear' con música y más cócteles. Puede hacerse todo eso en una misma noche, o ir probando según sea el antojo, un día a la vez.

Muñoz ha creado una carta corta, pero completa en sazones y referencias. Encontramos varios snacks para comer con la mano —como croquetas de cochinitillo con salsa de adobo, almejas bloody mary o una soberbia hamburguesa que recomendamos no partirse con nadie— o para mojar en pan, como un paté de la casa, unos choros en escabeche o unos langostinos al ajillo. En el medio, spring rolls de pato oriental o un brioche de steak tartar de angus. Los precios van de S/39 a S/79, con 16 opciones para picar y compartir. El menú de cócteles sigue una línea similar, con 12 creaciones de autor hechas por el 'chino' Luis Flores, y varios clásicos en la barra que amplían posibilidades. La noche es joven en San Telmo, hay que aprovecharla. //

Noche mirafloresina

QUE SUENE LA MÚSICA

San Telmo es un lugar para pesarla bien, y es habitual que haya alguna banda o DJ invitado, entre otros eventos artísticos en vivo (de hecho uno de los espacios del local, la sala Ultilis, funciona como discoteca). Este lunes 5 de agosto, por ejemplo, la marca Campari toma San Telmo para una noche de coctelería con toda la

onda de DJ Pierrend. El evento es abierto al público. Para más información sobre la agenda del mes, sugiero revisar su cuenta de Instagram.

CALLE CON ESTILO

¿Tienes alguna ocasión especial que te gustaría celebrar? Es posible reservar todo el local, o algunos de sus espacios. Para eso y otras dudas, pueden escribir al WhatsApp.

LA IMPRESIONANTE BARRA PRINCIPAL DEL LOCAL ES UNO DE LOS 'SPOTS' PREFERIDOS DE LOS CLIENTES.



JULIO VALENZUELA / PROMPTU

JULIO VALENZUELA / PROMPTU



PASEAR A CABALLO ES UNA DE LAS ACTIVIDADES MÁS RECURRENTE EN LUNAHUANÁ, IDEAL PARA APRECIAR LOS PAISAJES Y LAS MARAVILLAS DE LA ZONA.

EL ANEXO DE CATAPALLA ESTÁ A MENOS DE 10 MINUTOS DE LA PLAZA DE LUNAHUANÁ. EN EL CAMINO SE PUEDE ENCONTRAR OPCIONES EN DEPORTES DE AVENTURA.

LA PROPUESTA GASTRONÓMICA DE LA CONFIANZA HOTEL ESTÁ CONECTADA CON LOS INSUMOS AGRÍCOLAS DE LA ZONA CON CAMARONES Y TRUCHAS.



Rutas • **Lunahuaná**

En paz y en confianza

A tres horas de Lima está La Confianza Hotel, un paraíso del descanso que permite desconectarse de la vida citadina, en Catapalla, Lunahuaná.

POR: DIANA GONZALES OBANDO

Una bodega vitivinícola que data de 1908 fue adaptada en 2010 para convertirse en un espacio de descanso en armonía con el paisaje. La Confianza Hotel, en Catapalla, a menos de 10 minutos de Lunahuaná, conserva el nombre de la antigua bodega así como sus cimientos, con el objetivo de resguardar su historia.

“Quisimos crear una sinergia entre el respeto a la naturaleza y la herencia que traía la propiedad, y darle esa experiencia al cliente con una buena calidad de servicio”, recalca Juan Pablo Zolezzi, dueño del establecimiento. “Tenemos estándares ecológicos, un sistema LED, paneles solares, usamos agua de manantial”. Además, parte del encanto de este destino ubicado en el valle de Lunahuaná es estar rodeado de paisajes acogedores, sol durante todo el año y silencio. Las habitaciones no tienen televisores, pues se busca que los clientes se desconecten durante toda su estadía.

En esta época, las noches son frías, pero los visitantes se pueden calentar con la fogata nocturna o los shots de pisco que ofrecen en el rústico bar, donde

LA CONFIANZA HOTEL CUENTA CON CABAÑAS ECOLÓGICAS Y HABITACIONES FAMILIARES. ES UN DESTINO PARA QUIEN BUSCA DEJAR LA RUTINA DE LA CIUDAD, EN PAREJA O EN FAMILIA.



antes funcionaba el ambiente central de la producción de la bodega.

La gastronomía de Lunahuaná está bien representada en La Confianza. Su carta se basa en camarones y truchas, con presentaciones de la casa e insumos de la zona. "Con un servicio cálido queremos complementar el deseo del cliente al querer salir de Lima a respirar, y así tener una experiencia memorable".

Desde su apertura, La Confianza Hotel ha recibido una serie de reconocimientos como el Traveller's Choice Awards de Tripadvisor, un premio que mide las calificaciones y opiniones de los viajeros del mundo.

AVENTURA CERCANA

Una vez que haya disfrutado de las instalaciones del hotel, puede recorrer a pie los encantos de Catapalla, como visitar su puente colgante de casi 100 años de antigüedad. También, a unos 10 minutos de caminata, en la plaza central, se encontrará con la bodega La Reyna de Lunahuaná, de las más antiguas de la zona y que continúan produciendo vino artesanal a la usanza

artesanal: pisando uvas con los pies. Piscos, mistela y otros licores son parte de la oferta en este hermoso lugar. Se puede hacer un recorrido por la bodega y conocer el trabajo por dentro. Al lado, está la apícola Mis Girasoles, con producciones de miel para comprar y degustar. Un poco más lejos, a unos 30 minutos de La Confianza, se encuentra un destino poco conocido al que se puede llegar en cuatrimoto para visitar una momia hallada intacta, pero se recomienda ir con un guía del lugar.

Si busca algo de actividad física, los deportes de aventura de Lunahuaná son un clásico. El propio hotel recomienda las agencias más seguras para realizar actividades como canopy, canotaje, recorridos con cuatrimoto junto al río Cañete y rapel para subir y bajar los cerros de Lunahuaná y apreciar de cerca su inmensidad.

No hay que olvidar que Lunahuaná es un destino apacible cercano a Lima, donde solo hace falta llegar para recibir el calor de los rayos de sol, apreciar la belleza de sus ríos y saborear los riquísimos frutos de su tierra. //

Los tips

¿DÓNDE?

La Confianza Hotel está ubicado en el anexo de Catapalla, en el km 45 de la carretera a Lunahuaná, a tres horas de Lima en auto.

PRECIOS

Los precios de las actividades como deportes de aventura son variables, pero se pueden encontrar canotaje y canopy a 50 y 80 soles por persona.

SERVICIOS

La Confianza Hotel tiene piscina familiar, una 'boutique' con artesanías y una zona de masajes. Se puede contactar vía Instagram en @laconfianzahotel y en la web www.laconfianza.com.pe. Los precios son variables: días de semana, entre 80 y 120 dólares. Fin de semana, entre 120 y 150 dólares por habitación.



DINA GONZALES

E

l doctor Pérez-Albela nos recibe en sus oficinas de San Isidro, y en menos de diez minutos ya se ha puesto de cabeza. “La primera vez que **El Comercio** me hizo una nota fue por los beneficios del plano inclinado, el año 1987”, recuerda mientras conversa patas arriba desde una especie de cama rotatoria que le permite que la sangre irrigue su cerebro y los huesos de su columna se estiren. Le decimos que queremos hacerle una nota no al doctor que da consejos sino al personaje, y acepta gustoso. Se vuelve a poner de pie.

Usted recomienda volver una vez al año al barrio donde se creció. Es que en esta época cuántica, uno crea lo que cree. Deepak Chopra presentó un estudio con nonagenarios a los que se aplicó este consejo y en tres semanas habían rejuvenecido. La gratitud del barrio evita la decrepitud...

¿A qué barrio va usted?

A El Agustino. Ahí siempre están los vecinos, los amigos que te saludan. Sientes que viajas en el tiempo.

¿Cómo fue su infancia?

Éramos cinco hermanos y dos primos. Yo era el mayor y vendía frutas en el mercado, porque mi papá tenía un puesto allá. Él además era taxista y mi mamá costurera. Salíamos a La Parada a trabajar a las cuatro y media de la mañana. Vendíamos naranjas, más baratas

• Entrevista

El carismático doctor José Luis Pérez-Albela ha publicado un libro que resume su visión de la medicina como algo integral. En charla con **Somos** habla de su infancia, sus inicios en la televisión y sus encuentros místicos con seres de otros planetas.



“El Palacio de Gobierno es una casa patológica: el que entra envejece”

**JOSÉ LUIS
PÉREZ-ALBELA**



ÓSCAR GARCÍA

FOTOS:
GIANCARLO SHIBAYAMA



EL DOCTOR PÉREZ-ALBELA TIENE UN PROGRAMA EN PANAMERICANA TELEVISIÓN, LOS SÁBADOS A LAS 8:30 A.M. TAMBIÉN ESTÁ EN RADIO FELICIDAD Y EN REDES SOCIALES.

que en la chacra. Me iba bien porque yo siempre he sido hablador. Tenía 12 años.

¿Y el deporte cómo llega a su vida? Porque usted fue campeón de atletismo.

Mi papá nos inculcó el deporte. Pero lo más importante que nos enseñó fue el desapego. La clave para la humanidad es el desapego. Uno no es dueño de nada, ni del cuerpo.

¿En qué momento de su vida se vuelca al misticismo oriental?
Cuando leí "Autobiografía de un yogui", de Paramahansa Yogananda. Es un libro que yo receto. Para

mí, unió a Occidente con Oriente y es lo que yo pretendo hacer con la medicina. Yo soy médico 'chakarauna', que quiere decir "puente" entre el médico y el curandero. La medicina es una sola.

Me llama la atención que sea un médico que no crea en fármacos...
Lo que digo es que hay un abuso de automedicación. Hay demasiada medicación para cosas que no son un problema. Hay muchos problemas de salud que solo son errores incluso de nutrición.

¿Siempre supo que quería ser médico?
Qué buena pregunta. Yo quería

ser piloto de la fuerza aérea, pero por mis anteojos no me iban a dejar. Quise ser policía, para investigar cosas raras. Pero destaqué en deportes. Y después ya me interesé en la nutrición.

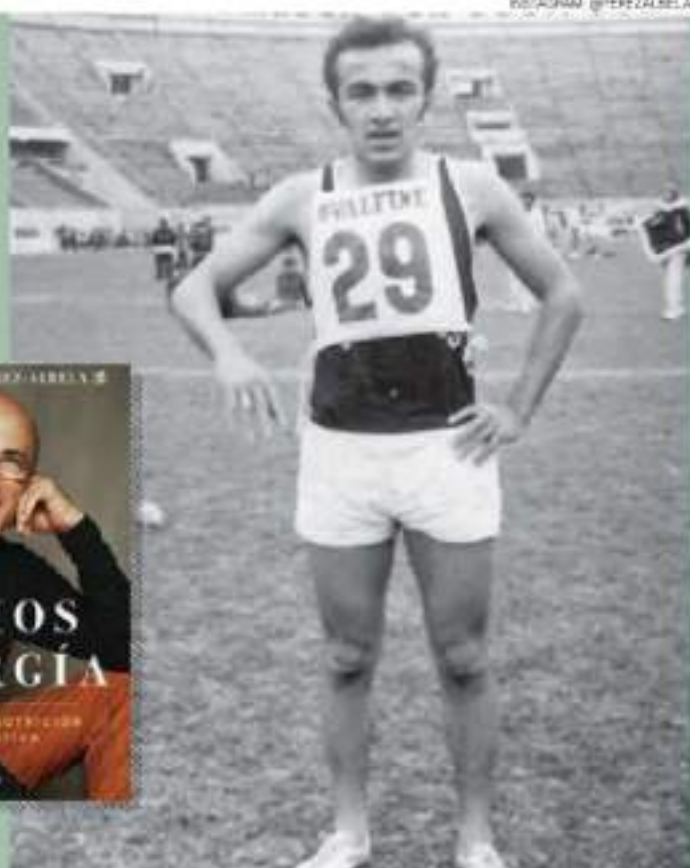
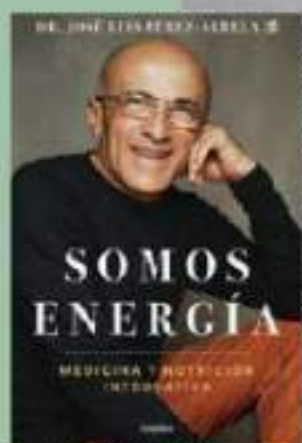
ENCUENTROS CERCANOS

La conversación con el Dr. José Luis vuela libremente. En un rato puede estar hablando de sus recuerdos de televisión o sobre sus experiencias místicas o la importancia del magnesio, el mineral que tanto recomienda. Así, sin darnos cuenta, llegamos de pronto a un tema sensible. "Palacio de Gobierno es una geopatía, una casa patológica. Esto ponlo en el

EL DOCTOR PÉREZ-ALBELA EN LOS AÑOS SETENTA, CUANDO ERA UN DESTACADO ATLETA. SU ESPECIALIDAD ERAN LAS CARRERAS DE 100 METROS PLANCE.

El libro

Pérez-Albela nació en 1953 y es un referente en medicina nutricional, preventiva y naturalista, además de una personalidad de la TV. "Somos energía" es el nombre de su nuevo libro, el primero que lanza con la casa editorial Grijalbo / Penguin Random House. En él, el médico resume su experiencia en lo que él llama medicina integral, que se vale tanto de conocimientos de la medicina tradicional como la medicina naturalista de las culturas del mundo, desde las orientales hasta las precolombinas. Incluye consejos, ejercicios de la práctica conocida como 'do-in' y dietas recomendadas.



titular. Todo el que entra, envejece". Pérez-Albela recuerda que alguna vez fue a curar a la entonces primera dama Susana Higuchi y la energía que percibió en el lugar le pareció "horrible".

¿Me está diciendo que los presidentes se enferman por estar ahí? Sí, ¿y sabes por qué? Porque el río Rímac pasa por abajo y se lleva la energía. El Perú va a salir adelante cuando nadie viva ahí. El único que se salvó, porque apenas tomaba lonche allá, fue el general Morales Bermúdez. Palacio es una geopatía. Hay casas que matan.

Revisé su nuevo libro, "Somos energía". Es la primera vez que leo un prólogo escrito por un extraterrestre. [Ríe]. Ah, sí: por Oxalc.

¿Quién es Oxalc? ¿Y cómo se vincula usted con el tema ovni? Yo soy de la logia de los rosacruces desde los 21 años. Luego, fui parte de la Misión Rahma y hacíamos

visitas a Chilca para hacer contacto. Nunca me voy a olvidar la vez que recibí mi primer mensaje de Oxalc, a través de una chiquita que era sensible. Era un mensaje de cumpleaños escrito. Lo leí en un parque, me acuerdo, y lloré tanto que mojé el papel. Lo firmaba Oxalc, jefe de la confederación de las galaxias en pro del amor universal. Parece fantasía, ¿no?

Y cuando le contaba estas cosas a sus colegas médicos, ¿qué decían? En todos lados hay gente que no cree. El libro de Yogananda lo cargué toda mi carrera de médico. Los que no entienden, no entienden. No puedes forzar. Igual con el tema del magnesio. A mí me decían "el loco magnesio" hace cuarenta años. Me fastidiaban. Ahora todo el mundo habla del magnesio.

¿Cómo llega usted a la televisión? Eso fue hace 38 años. Empecé con un segmento de 3 minutos en el canal 33. Y de ahí me llamó Luis

Ángel Pinasco, para su programa "Triki Trak". Como había paquetazos económicos, yo recomendaba cómo comer bien gastando menos. De ahí estuve en radio Nacional, hasta que pegué el salto al canal 7 por doce años, con "Bien de salud".

Ahora lo veo a usted muy bien en las redes sociales.

Hace unos meses me llegó mi placa de YouTube por pasar los 100 mil suscriptores. Ahora tenemos más de 150 mil. Estamos en TikTok, que es una cosa impresionante.

Usted es una persona famosa, pero al mismo tiempo aconseja la humildad. ¿Cómo equilibra eso?

La humildad viene de hummus, que es tierra. Entonces, ¿cómo se hace para recuperar la humildad? Fácil: cuando saludes, haz una reverencia, a tu mujer, a tu hijo, a tu hermano. Hacer una reverencia te ancla en la realidad porque te estás inclinando ante todo, ¿me entiendes? Es un mecanismo que ayuda, y es bien fácil de hacer. //

Visita el refugio
que tanto esperabas



TAMARINDO
CHIFA PERUANA

30%
dto.
en toda la carta
de alimentos.


PUERTO MANCORA
Cocina Peruana

20%
dto.
en toda la carta
de alimentos.

CAJA CHINA
CRIOLLA
Express

20%
dto.
en toda carta

TAQUEADO

20%
dto.
en toda la carta

20
80 | BURGER
PLACE

20%
dto.
en toda la carta


BROS.

20%
dto.
en toda la carta


BELGOFRE
Café de Especialidad

20%
dto.
en toda la carta


SALTO

15%
dto.
en toda la carta

Descubre más beneficios y sus condiciones en clubelcomercio.pe

Suscríbete al Plan Digital + Club

desde S/ 5 al mes.



• **Encuentro**

Voces del *cambio*

Por sus 15 años de trayectoria intercambiando ideas en el Perú, TEDxTukuy prepara una edición especial que abordará temas como educación, inteligencia artificial, innovación y más. La cita será el 17 de agosto.

TEDXTUKUY PRESENTARÁ
A SEIS EXPOSITORES
CUYOS NOMBRES SOLO SE
CONOCERÁN EL DÍA DEL
EVENTO. EL PROPÓSITO
DE ESTAS CHARLAS ES
GENERAR E INTERCAMBIAR
IDEAS INSPIRADORAS.





POR:
**DIANA
GONZALES
OBANDO**

Es uno de los foros más destacados para recibir a distintas voces y mentes relevantes del país. Personajes de distintos oficios e historias se reúnen en un evento conocido como TEDxTukuy, que ya se ha convertido en un encuentro para poner en la agenda.

Se trata de una serie de charlas que promedian los 15 minutos de duración cada una, con personajes cuyas ideas pueden cambiar las vidas de las personas. Son líderes que el público asistente solo llega a conocer el mismo día de la presentación. La organización prefiere reservar los nombres de los expositores porque apelan a la sorpresa. Claro, debido a su trayectoria, el público tiene la confianza de encontrarse con los discursos de personalidades interesantes que trabajan proyectos sólidos como la científica y empresaria Mariana Costa, el investigador social Jorge Yamamoto, el científico Marino Morikawa, la bailarina Vania Masías, el exministro de Educación Jaime Saavedra o el músico Lucho Quequezana, quienes se han presentado en ediciones anteriores.

"Todo cambia, cada año es totalmente distinto", nos dice Michael Barclay, líder de la organización y embajador de TEDx en el Perú. "Esa es la propuesta de valor. A veces la gente nos pregunta cuál es el tema del año y la verdad es que nunca hay un tema específico. Por

ejemplo, si trabajas en educación y vas a un evento de educación y todas las charlas son sobre educación, probablemente ya lo has escuchado todo. Pero si trabajas en educación y vas a una charla de biología, bien hecha, con una persona que está trabajando algo especial, distinto, descubres algo nuevo".

CADA MINUTO ES VALIOSO

La organización asesora a los expositores en el guion, ensayan, se esfuerzan para que realmente cada minuto que estén en el escenario sea superpulido y valioso. "Respetamos mucho a la audiencia, al punto de buscar que consiga algo valioso en cada segundo que esté en el auditorio", agrega Michael Barclay.

Por los 15 años de TEDxTukuy, habrá actividades que no se realizaron en ediciones anteriores, como un almuerzo de 'networking' entre los expositores, los asistentes, el comité consultivo y los miembros de la comunidad TEDxTukuy. Será una oportunidad exclusiva para que puedan intercambiar ideas.

Además, ofrecen espacios diseñados para reuniones uno a uno y aprovechar el intercambio de ideas entre cada charla.

Este 17 de agosto, el TEDxTukuy tendrá seis expositores y todo un programa de actividades que se desarrollarán desde las 8 de la mañana hasta las 3 de la tarde. Asistirán aproximadamente 400 personas de 16 sectores, incluyendo banca y seguros, minería, tecnología e innovación, ONG, educación, institución gubernamental o construcción.

Este evento es una ocasión para conectar y encontrar inspiración sobre futuros proyectos, además impulsa una comunidad comprometida con generar un impacto positivo en el país. //

¿Cómo puedo asistir?

•••
TEDxTukuy es el primer evento con licencia TEDx en el Perú y uno de los pioneros en el mundo.

•••
Desde 2009, TEDxTukuy ha tenido más de 250 expositores, cada uno de ellos portadores de ideas únicas.

•••
Si quieres asistir, debes postular primero registrándote en este link www.tedxtukuy.com/postulatedxtukuy hasta el 8 de agosto. Aquí también figuran los precios y beneficios de las entradas.



Entrevista

ADAL RAMONES

COMICBOOKS N°

ADAL RAMONES
(MONTERREY,
1963) NO SOLO ES
COMEDIANTE: TAMBIÉN
ES ACTOR, DIRECTOR Y
PRODUCTOR.

“No batallo para hacer comedia porque hay millones de temas para explotar”

“Pinches redes sociales” es el nuevo show de ‘stand up’ que el comediante presentará los días 14 y 15 de agosto en el auditorio del Pentagonito. Antes de su llegada al Perú, conversamos con él.



POR
**GABRIELA
MACHUCA
CASTILLO**

Transcurrían los primeros años de vida del cable en el Perú, entre fines de la década del noventa e inicios del siglo nuevo, cuando un programa mexicano de entretenimiento llamado “Otro rollo”, emitido los sábados por la noche, dejaba alucinados a los televidentes locales acostumbrados a niveles de creatividad y producción televisiva nacional bastante más modestos. Se componía de varias horas de entrevistas a celebridades, sketches, musicales y más. Sin embargo, eran los primeros 60 minutos la clave y el corazón del formato. En ellos, el regiomontano Adalberto Javier Ramones Martínez desarrollaba con maestría monólogos de humor poco antes vistos en las

pantallas de América Latina. Así se consagró, sin duda, como uno de los pioneros del ‘stand up’ en castellano, título que honra en la actualidad al seguir llenando teatros con sus unipersonales. “Pinches redes sociales”, de hecho, es el que trae a Lima este 14 y 15 de agosto y por el que habló con **Somos**. Además, claro, de lo que piensa del humor hoy y de sus próximos proyectos.

¿Cómo te gusta más el mundo, con o sin redes sociales?

Definitivamente, sin redes. Yo veo mis fotos de joven y estamos todos platicando. Así eran las fiestas, las comidas. Estábamos presentes con las personas que compartíamos tiempo y espacio. Nadie estaba distraído con los celulares como ahora. Obviamente, hay muchas cosas buenas de las redes: podemos contactar con gente que no vemos en persona normalmente. Sin embargo, si lo ponemos en una balanza, gana lo perjudiciales que pueden ser. Ahora, al final de cuentas, lo que opine yo no importa, pero para el comediante todo lo que se deriva de eso es una mina de oro.

¿Cuánto te ha costado aceptarlas?
No mucho porque las uso poco. De repente estoy en la playa con mi hijo, el menor, que ya empezó a gatear, y lo comparto porque a los seguidores les gusta saber un poco de uno. Suelto como estampitas de mi vida, pero las uso lo básico.

¿Cuán complicado se hace el proceso de creación de guiones para tus monólogos hoy que reina la cultura de la cancelación?

A pesar de que no puedes hablar de ciertos temas, yo no batallo para crear comedia. Como comediante tú tienes un pasaporte para hablar de ciertas cosas que es burlarte de ti primero. Porque eso nos pone a todos en el mismo plano. El problema se da cuando el comediante solo se burla de los demás. Además, no batallo porque hay millones de temas para explotar. Lo que nos ocurre a los seres humanos es tan vasto... Puedo subir al escenario y comparar al ser humano con los dinosaurios y cómo nos vamos a extinguir como ellos, y ahí hay comedia. Me quedo encerrado en un ascensor, hay comedia.

Es enorme la cotidianidad.

Claro. Tengo un hijo de un año y dos meses y puedo hablar de cómo me lo encargaron a mí solo el pasado fin de semana, cuando todos se fueron de vacaciones a Acapulco. Ahí ya tengo comedia. Y así no tengo por qué burlarme del peso de nadie o de las preferencias sexuales de los demás.

A la par de los monólogos y el teatro, estás incursionando en proyectos novedosos. Hace poco se lanzó "Copiar y pegar", un corto de comedia para Internet que es hilarante. En los comentarios nadie entendía bien qué era, pero estaban fascinados.

Yo me 'aviento'. Me habló Ricardo O'Farrill, un 'standapero' joven mexicano extraordinario. Tenía esta idea experimental, revisamos el guión y algo le metimos de nues-



tra cosecha también. Explotó en las redes. Yo no soy el artista que dice: "No, sino es con tal cuate, ganador del premio tal, nada". No. Hay que arriesgar con gente talentosa que está empezando. Por eso también estamos vigentes.

Estás produciendo una película de terror. ¿La veremos en el Perú?

Sí, "La sangre que nos une". Ojalá se vea por allá. El director es Víctor Osuna. Mi hija iba a actuar en ella. Paola estudia en Los Ángeles, precisamente para ser directora de cine. No pudo porque, te digo una primicia, ojalá no se enoje ella porque lo digo, quedó como la actriz principal de un cortometraje que produce la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas, que es la que hace los Óscar. Entonces, no pudo estar en la peli.

Siempre hablas de tu hija. Mueres por ella, ¿no?

Y por sus tres hermanos, pero ella es la mayor y está logrando cosas a los 23 años, que digo: ¡Dios mío! Yo le

"¿Quieren monólogo?!"

Adal Ramones se presentará en Lima los días 14 y 15 de agosto en el auditorio del Pentagonito, en San Borja. La cita es a las 8.30 p.m. Las entradas están a la venta en Ticketmaster.

“
HAY QUE ARRIESGAR CON
GENTE TALENTOSA QUE ESTÁ
EMPEZANDO. POR ESO TAMBIÉN
ESTAMOS VIGENTES

Adal Ramones
COMEDIANTE

2/



1. EL ARTISTA TIENE CUATRO HIJOS, FRUTO DE DOS MATRIMONIOS. SU ÚNICA HIJA MUJER, PAOLA, SIGUE SUS PASOS EN EL MUNDO DEL ENTRETENIMIENTO AL ESTUDIAR CINE EN ESTADOS UNIDOS.

2. RAMONES VOLVERÁ A SER SCROOGE EN "UN CUENTO DE NAVIDAD, EL MUSICAL" QUE SE PONDRÁ EN LA CIUDAD DE MÉXICO EL PRÓXIMO DICIEMBRE.

3. "OTRO ROLLO" SE EMITÓ ENTRE LOS AÑOS 1995 Y 2007. FUE UNO DE LOS PROGRAMAS DE ENTRETENIMIENTO MÁS ÉXITOSOS DE LA TV EN MÉXICO. CÓRTOS DE ARCHIVO PUEDEN VERSE HOY EN REDES Y YOUTUBE.



3/

auguro un gran futuro. Espero que Dios me dé vida para verlo.

¿Es verdad que tendrás un programa en Televisa?

Me han ofrecido un par de cosas, pero no hemos podido confirmar porque... Fíjate, ahora estoy en la obra "Otra vez papá" en el D.F. Me voy al Perú con el monólogo y luego a Nicaragua. Haré otra gira de shows por México. En diciembre hago "Un cuento de Navidad, el musical", es la segunda vez que seré Scrooge. Y luego arranco ensayos de "Spamalot, el musical", junto a Angélica Vale, Adrián Uribe, Omar Chaparro y otros talentos. Además, arranco de productor y protagonista de una serie que irá en plataforma... Entonces, hablé con Televisa y les dije: "Encantado, pero no sé cuándo". Así que seguiremos en pláticas.

Pinta bien el futuro, entonces.

Pinta bien. Pero, antes de todo, nos vemos prontito en Lima. En modo presencial, como debe de ser. //

Legado



HISTORIAS DE CARTEROS

El viejo oficio de transportar cartas ha cambiado muchísimo en los últimos años, con el crecimiento del comercio electrónico. Hoy, los carteros llevan sobre todo paquetes, sea en bicis, motos y modernas camionetas por el Perú. Estas son sus historias.



ÓSCAR GARCÍA

FOTO:
GIANCARLO SHIBAYAMA

ANGLES WARD (55) ES UNO DE LOS CARTEROS MÁS ANTIGUOS DE SERPOST, CON MÁS DE 30 AÑOS DE SERVICIO. SU PADRE FUE CARTERO COMO ÉL. A SU ESPOSA LA CONOCIÓ POR EL TRABAJO.



La clásica estampa de Jaimito, el cartero, el personaje de "El Chavo del Ocho" que llevaba la correspondencia a la vecindad, es una imagen que ya no se puede repetir. En el Perú, hasta los años 80, todavía era posible ver a estos hombres casi siempre mayores y uniformados, con saco marrón, corbata y quepí, andando por las calles de Lima con sus grandes morrales colgando del brazo. Eran los carteros de a pie, figuras queridas en el barrio por ser los portadores de noticias familiares. Nada más grato que recibir una carta de un ser querido. Nada más triste que ver a un cartero alejarse sin haber tocado la puerta. Esos tiempos, así como los conocíamos, han cambiado.

"Cuando yo empecé como cartero a los 18 años, repartía cien cartas al día y a pie. Hoy se tiene que hacer en bicicleta, moto o camioneta. Y en esa época, el vínculo con las personas era más cercano. La gente esperaba nuestras visitas y a veces nos contaban sus problemas", recuerda Angles Ward (55), cartero en Servicios Postales del Perú (Serpost), entidad estatal que este 2024 cumple 30 años desde que empezó a operar, como la sucesora de la antigua Dirección General de Correos y Telégrafos.

Con tanto tiempo en el servicio, Angles está cargado de historias: "Uno con el tiempo se conoce a todos, a las familias, ves crecer a los hijos. Me acuerdo de una señora a la que siempre le llevaba cartas de sus hijas, que vivían en Italia. Y un día, una de las hijas vino a la oficina. Me dijo que su mamá estaba mal y quería verme. Cuando llegué, la señora se emocionó, aunque no podía hablar. La hija me explicó que yo le daba muchas alegrías a su madre con las cartas. Ese fue un momento muy emotivo".

En todas estas décadas, Angles fue testigo de varias interrupciones



EMPLEADOS DEL ANTIGUO CORREO CENTRAL CLASIFICAN Y ORGANIZAN LA CORRESPONDENCIA PARA SU POSTERIOR DISTRIBUCIÓN. EL AÑO ES 1987.

ARCHIVO HISTÓRICO EC



MILLONES DE PAQUETES DE COMERCIO ELECTRÓNICO LLEGAN DEL CALLAO A LOS OLIVOS, EN DONDE SON CLASIFICADOS PARA SU REPARTO A TODO EL PAÍS.



en su oficio, como la llegada de Internet y el correo electrónico, que amenazaron con poner fin al negocio. "Eran tiempos de confusión", señala. El envío de cartas escritas se redujo a su mínima expresión, y por un momento los carteros parecían destinados a la obsolescencia. Pero, de pronto, recibieron una ayuda inesperada.

DE CARTEROS A "PAQUETEROS"

El asunto ocurrió poco antes de la pandemia, pero fue durante esta que el fenómeno explotó y se hizo mucho más patente. De pronto, la gente empezó a usar el correo para enviar y sobre todo recibir sus compras por Internet. El viejo cartero se convirtió así en un "paquetero", una persona que todos los días reparte alrededor de 50 paquetes de tiendas virtuales, como Amazon, AliExpress y Temu, la aplicación china que está en boga por estos días. Usar un morral ya era imposible, por el tamaño de los envíos.

Una visita a la inmensa central que tiene

Serpost en el distrito de Los Olivos permite confirmar la actual locura del comercio electrónico. El lugar es un inmenso puerto, similar a un hangar de dos pisos, en donde pedidos de todo el mundo llegan para ser repartidos a las regiones del Perú. Hace diez o quince años, el personal presente se dedicaba a clasificar pequeñas cartas, pero hoy lo que tramitan, en efecto, son paquetes, medianos y grandes, que llegan desde el aeropuerto Jorge Chávez. Donde uno ponga la vista puede ver las bolsas blancas de Temu, que prefieren este método de embalaje en lugar de las cajas de cartón. Esta realidad ha supuesto un cambio logístico para los carteros, que deben usar costales para repartir la mercadería.

Según datos de Serpost, entre 2010 y 2012, el comercio electrónico representaba menos del 5 al 10% de los ingresos de la compañía, mientras que el resto provenía de documentos, como sobres y cartas. Con el auge de la digitalización, esto empezó a cambiar. Entre 2015 y 2017, el comercio electrónico

ALEXANDER INFANTESGerente general
Serpost**Evolución
del cartero**

♦♦ El cartero es más que un medio para llevar un documento de un lugar a otro. Su rol es fundamental en el propósito de comunicar y conectar a los peruanos, tanto dentro del país como con el resto del mundo. Hoy, el cartero es conocido como oficial postal. Este cambio refleja una evolución, pues ha dejado de trasladar principalmente cartas, adaptándose al gran cambio que trajo consigo la digitalización, la cual casi eliminó la correspondencia tradicional. En respuesta, el cartero se ha adaptado al mundo del comercio electrónico transfronterizo, un fenómeno que ha tenido un impacto enorme en los últimos 15 años, impulsado por las grandes plataformas asiáticas y americanas. A pesar de estos cambios, el cartero sigue siendo un actor fundamental, ya que sigue generando confianza entre las familias y usuarios. Este año, en el que cumplimos 30 años, haremos algunos anuncios. Uno de ellos será la oficina postal virtual, que permitirá a los usuarios hacer un pre-checking de sus envíos en casa, minimizando así el tiempo de espera. //



HUGO PÉREZ

ARCHIVO HISTÓRICO E1



EN ENERO DE 1971, UN EQUIPO DE **EL COMERCIO** ACOMPAÑÓ AL CARTERO EN UNA DE SUS RUTAS DIARIAS. ESTA IMAGEN DE UN CARTERO HACIENDO REPARTOS A PIE CON UN MORRAL ES IMPOSIBLE ESTOS DÍAS.

despegó significativamente. Posteriormente, la digitalización impulsada por la pandemia obligó a replantear el negocio. Antes, el mercado postal manejaba alrededor de 250 millones de envíos anuales, de los cuales el 90% eran documentos. Sin embargo, el COVID-19 aceleró la transformación digital, reduciendo el mercado postal a apenas 50 a 70 millones de envíos anuales, con un 40% de documentos. El resto corresponde al comercio en línea.

El oficio de cartero no está exento de algunos riesgos. En algunas zonas peligrosas de Lima, lamentablemente, muchos servidores postales tienen que lidiar a diario con la delincuencia. Otras amenazas, no menos comunes, son los perros. Cada cartero tiene una historia personal con ese asunto, desde mordidas hasta pantalones desgarrados. Angles relata que en el pasado la forma en que se ganaba a los canes, para que no atentasen contra su integridad o la de los envíos, podía ser con galletas. Así le dejaban hacer su trabajo.

Algunos perros se hacían luego sus amigos y lo saludaban, si lo veían pasar. Otro cartero, como Luis Refulio, quince años en el servicio, cuenta que algunos compañeros salían con una pequeña vara, solo para defenderse de los canes malvados.

Los carteros podrían ser los herederos de los antiguos chasquis, los mensajeros incas, pero su profesión sigue evolucionando. Hoy en Serpost los llaman "oficiales postales", pues además de repartir hacen otro tipo de trabajos como clasificación. El trabajo mismo ha evolucionado bastante. Antes un usuario solicitaba un paquete y prácticamente se persignaba con la esperanza de que este llegara a sus manos. Hoy en Serpost se puede hacer monitoreo en línea de los pedidos, y saber dónde están estos, para mayor tranquilidad de todos. A pesar de todos los cambios, el compromiso de los carteros continúa siendo esencial para garantizar lo importante: que cada paquete llegue con bien a su destino. //

Circo beat



POR VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
@victoridrogo_



1/

Oímpicos. Alonso Correa, Sol Aguirre y Lucca Mesinas, representantes peruanos de Surf en París 2024, posan en Teahupo'o, Tahití.

2/

'Dream team'. Fernando Bryce, Sandra Gamarra y Miguel Aguirre visitan a Claudia Coca en el 'pop-up' de La Higuera, en Barra Botánica, Miraflores.

3/

Dúo dinámico. Isis Machado y Bruno Ferrari se dan cita en el Walking de Johnnie Walker con We The Lion, en Cala de Barranco.

4/

'Love birds'. Daniela Núñez Dodero y Renzo Cipolla derrochan amor en el evento Walking en vivo con We The Lion, de Johnnie Walker, Cala, Barranco.

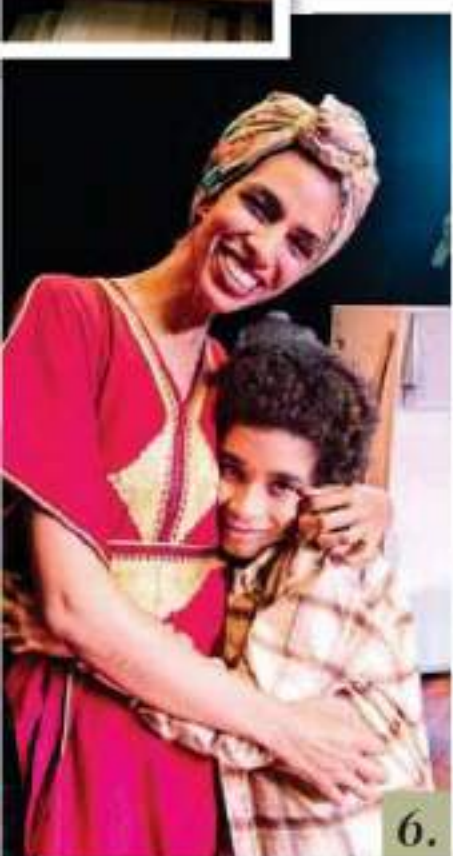


4/





Teatro, exposiciones, deporte y mucha celebración. Los eventos más destacados en la capital (y el mundo) en nuestro recorrido semanal.



5/

Nueva faceta. Christian Bravo presenta su libro "Recetas para el alma" en la librería El Virrey de Miraflores.

6/

En familia. Mera de la Rosa y Taíno Iriarte comparten roles en la obra "Como una uva seca al sol". Centro Español del Perú, Jesús María.

7/

Siempre 'cool'. Genaro Rivas y Christian Matta presentes en el cuarto aniversario de la agencia Era PR. Galería Ginsberg + Tzu, San Isidro.

8/

Mano a mano. Hugo Martínez Garay recibe a Manuel Edgardo de la Higuera en Barra Botánica para la celebración patria. Miraflores.

9/

'Girls just wanna have fun'. Francisca Miranda, Ximena Cano y Briana Otero celebran el aniversario de Era PR. Galería Ginsberg + Tzu, San Isidro.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escribenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

11.



15.



14.



10.



13.



10/

Linda. Daniele del Carmen asiste a la presentación de "Recetas para el alma". El Virrey, Miraflores.

12/

Mujeres poderosas. Maja Núñez Sebastiani y Nicole Puchi de Era PR celebran el cuarto aniversario de su agencia. Galería Ginsberg + Tzu, San Isidro.

14/

Los Lions. Paul Schabauer y Alonso Briceño afinan instrumentos en el Walking en vivo con We The Lion, de Johnnie Walker, Cala, Barranco.

11/

Talento de sobra. Actrices Martha Muñoz, Ebelin Ortiz y Cecilia Monserrate se preparan para deslumbrar en "Como una uva seca al sol", en el Centro Español, Jesús María.

13/

Primera llamada. Herbert Corimanya, Naymar Zambrano y Omar Cruz Navarro deslumbran en el estreno de la obra "Como una uva seca al sol", en el Centro Español, Jesús María.

15/

A través del lente. Bárbara Panse y Rocío Gómez se reúnen para presentar la exposición "Ficciones documentales" en el Británico, Miraflores.

12.



18.



Experiencias **EC**

Exclusivo para suscriptores

Un grupo de suscriptores de El Comercio vivieron una noche única en Awicha, disfrutando de lo mejor de la gastronomía peruana junto a su chef Jason Román.

17.



20.



16.



19.



16/

Buena sazón. Karina Uriarte preparada para deleitarse con los platillos de Awicha.

17/

¡Yum! El chef Jason Román preparó varias delicias con insumos locales para la cena exclusiva con suscriptores de El Comercio.

18/

Superfeliz. José Ferreira en la experiencia organizada por **El Comercio** en el restaurante Awicha. San Isidro.

19/

Atentísima. Sophie Andrieu lo pasa bien en esta experiencia culinaria exclusiva para suscriptores.

20/

Velada imperdible. La cena en Awicha fue complementada con una ceta de vinos.

Historias

LA AMISTAD ENTRE
JEAN-MICHEL BASQUIAT
Y ANDY WARHOL FUE TAN
ÚNICA COMO BREVE, DE SU
TRABAJO EN CONJUNTO.
SALIERON ALGUNAS DE LAS
PINTURAS MÁS COTIZADAS
DE LA HISTORIA.

LEGADO BASQU

Sus pinturas neoexpresionistas lo consagraron como el artista afrodescendiente más cotizado de la historia, pero pocos conocen su verdadera historia. Casi cuatro décadas después de su prematuro fallecimiento, Jean-Michel Basquiat sigue más vivo que nunca a través de obras que impactan también en otros rubros, como la moda y la música. Aquí un vistazo a su herencia artística.



OZ Y BAZZ

POR:
CELESTE
PÉREZ

Tenía apenas 17 años cuando con osadía se acercó al ya consolidado Andy Warhol en un restaurante de Soho, Nueva York. Un artículo de la BBC describe el momento a detalle: "Basquiat divisa a Warhol desde afuera, y se acerca con postales diseñadas por él entre las manos. El rey del 'pop art' le compra una mientras que su acompañante rechaza al adolescente rebelde", precisan.

Jean-Michel Basquiat (1960-1988) fue un artista estadounidense de ascendencia haitiana y puertorriqueña que ha pasado a la historia como uno de los referentes más importantes en el mundo del arte del siglo XX. Su estilo, tan irreverente como único, empezó a desarrollarse en las paredes de los vecindarios de Brooklyn y estaciones de tren subterráneas, escenarios que jugaron el papel de lienzo para el adolescente de bajos recursos con imaginación abundante. Sus trazos, donde destacaban calaveras, coronas y otros grafismos, servían para traducir problemas y preocupaciones de la comunidad negra y latina de la época, acompañados regularmente por fragmentos de poemas filosóficos y reflexiones.

"Era un genio precoz, que hacía obras para un mundo que no necesariamente lo entendía", defendió sobre su trabajo Franklin Sirmans, director del Pérez Art Museum en Miami, en diálogo con la BBC. Basquiat, sin duda, había logrado un impacto en el mundo a pesar de su corta carrera, arrebatada por un episodio de sobredosis cuando tenía 27 años.

TRAZO INDELEBLE

El legado de Jean-Michel Basquiat ha prevalecido en el tiempo no solo en el mercado artístico. Hasta hoy, la moda, el cine, la música y la poesía le siguen rindiendo homenaje.

Estrellas como Jay-Z y Kanye West, por ejemplo, hacen referencia



JUNTO A LOS DISEÑADORES EV BRAVADO Y TELA DAMORE, LA ÚLTIMA COLECCIÓN DE H&M EXPLORA LA HERENCIA ARTÍSTICA DE BASQUIAT A TRAVÉS DE OBRAS DE ARTE RARAMENTE EXPUES-
TAS DEL PINTOR.

IAT



SUS OBRAS, REFLEJAN PROBLEMAS Y PREOCUPACIONES DE LA COMUNIDAD NEGRA Y LATINA A TRAVÉS DE TRAZOS COLORIDOS E IRREVERENTES. LAS CALAVERAS, CORONAS Y DIBUJOS ANATÓMICOS ESTÁN MUY PRESENTES, AL IGUAL QUE LA POESÍA.

GETTY IMAGES

a su talento en temas como "BBC" y "That's My Bitch", respectivamente; mientras que en el mundo de la moda marcas como Coach, Swatch y recientemente H&M, han rescatado sus lienzos transportándolos a piezas únicas para los clósets más arriesgados.

En el último caso, con la cadena sueca de tiendas de ropa, el trabajo de Jean-Michel ha sido recuperado cuidadosamente por los artistas Ev Bravado y Téla D'Amore, diseñadores de moda neoyorquinos y profundos admiradores de la estrella y su legado.

"Para nosotros, Basquiat ha sido una figura influyente y llena de vida. Recorrer sus archivos y seleccionar obras de arte raramente citadas es una bendición", comenta Bravado en exclusiva. "Que la colección sea a escala mundial con H&M, lo hace diez veces más especial, porque lo hace más accesible", añade.

La exclusividad de cada pieza en esta colección cobra mayor fuerza al componerse de obras no tan popularmente conocidas del pintor, fusionadas con imágenes icónicas de Bravado y D'Amore, como vidrieras y diseños expresionistas.

"Creo que Basquiat, Téla y yo surgimos en barrios bastante similares en Nueva York, Jean-Michel en los 80 y nosotros en la década de 2010. El artista negro siempre ha sido encasillado y la sociedad necesita encasillarlo, así que ver cómo Basquiat fue capaz de trascender de artista callejero a uno de renombre mundial es algo por lo que nos esforzamos cada día", concluye Bravado.

Con 19 piezas de edición limitada, H&M trae nuevamente a conversación el neoexpresionismo de Basquiat y lo impone como objeto de deseo en los armarios de la región, incluido el Perú. Así, a 36 años de su lamentable fallecimiento, el arte de Jean-Michel vibra tan fuerte como en sus inicios. //



"JEAN-MICHEL FUE UN VISIONARIO Y UN PENSADOR QUE NOS INSPIRA PROFUNDAMENTE", DICE TÉLA D'AMORE, UNO DE LOS DISEÑADORES A CARGO DE LA COLECCIÓN JEAN-MICHEL BASQUIAT X H&M.

Arte y moda de edición limitada

Con una colección de 19 piezas nunca antes vistas y curadas artísticamente, se ha presentado Jean-Michel Basquiat by Ev Bravado y Téla D'Amore x H&M. En ella, se explora el legado del creador afrodescendiente, a través de prendas como sastrería, casacas, camisetas, jeans y poleras, donde destacan bordados y parches de las obras de arte de uno de los amigos más íntimos de Andy Warhol.

"Ev y Téla han traducido el arte icónico de Basquiat a través de un prisma contemporáneo, dando como resultado una colección nueva y emocionante", expresa Ana Hernández, diseñadora de moda masculina de H&M sobre el lanzamiento que aterrizó en nuestro país el pasado 1 de agosto, y cuenta con piezas limitadas. Puede adquirirlas vía web en pe.hm.com, o en la tienda física del Jockey Plaza.



INGRESA A LA WEB:
WWW.ELCOMERCIO.PE/
PROVECHO

@provechope

Provecho

TOP

TABERNAS CRIOLLAS

Seguimos con los rezagos de Fiestas Patrias, por lo que vamos en busca de los ricos sabores de antaño. Tabernas de siempre y nuevas aperturas mantienen viva la tradición.

ISOLINA

Un favorito que se ha ganado tanto el cariño de los comensales como el reconocimiento en los rankings gastronómicos. José del Castillo sirve una mesa generosa y deliciosa, recreando las enseñanzas maternas de la cocina criolla, además de traer de vuelta algunas recetas olvidadas. **Dato:** Av. Prolongación San Martín 101, Barranco.

1/



2/

JUANITO

Con más de 80 años, esta taberna cambió la historia del distrito. La familia Casusal continúa la tradición del patriarca Juan para deleitar a los parroquianos. Visitar esta taberna es para quienes gozan de la cerveza, el chilcano, las butifarras y el ambiente bohemio. ¡Larga vida al Juenito!

Dato: Av. Almirante Miguel Grau 270, Barranco.



3/

CUMPA

Cumpita, causita o pata, este es lugar para reunirse en la mesa con los amigos de toda la vida. A solo unos años de su apertura, al mando de Renzo Miñán, se ha ganado el corazón de los amantes de la sazón norteña. Imperdibles, el pejerrey, las tortitas de choclo con cebiche de pata y el arroz con pato. **Dato:** Jr. Leoncio Prado 498, Surquillo.

4/

ADDA

Ubicada en una antigua caserna, con 120 años de antigüedad, Adda reúne la sazón marina con la criolla. Pulpo al olivo, cebiches, arroz con pollo con huancaína, y carapulcra con sopa seca destacan en su mesa.

Su nombre es un homenaje al abuelo de Daniel del Río, dueño y cocinero del restaurante. **Dato:** Av. República de Chile 452-464, Jesús María.



5/

ANTIGUA TABERNA QUEIROLO

Al cruzar sus puerta es como si viajáramos en el tiempo, aunque su carta ha sabido renovarse. Vamos a probar sus sándwiches —desde jamón del país al de pejerrey, chicharrón de pescado, langostino al panko y huevera—, acompañados por una res.

Dato: Av. San Martín 1090, Pueblo Libre.





100

AÑOS DE UNA PASIÓN

Este 7 de agosto, Universitario de Deportes alcanza su centenario como el equipo más campeón del Perú. Hoy en día, los hinchas merengues viven su fanatismo no solo en la cancha, sino también a través de la música, la literatura y otras expresiones. ¿Cómo se gesta la influencia del club crema en la cultura del Perú y quiénes son sus protagonistas?



POR
JASSON CURÍ
CHANG

CAMISETA HISTÓRICA
QUE USÓ EL COMBINADO
CREMA EN AVELLANEDA,
PARA EL PARTIDO DE
VUELTA POR LA FINAL DE
LA COPA LIBERTADORES.
CORREA 1972.



En los últimos 100 años, Perú se escribe con la 'U' de Universitario de Deportes. Un club nacido en las aulas universitarias del país, principalmente en San Marcos, y concebido como un acto de rebeldía: el tiempo que se usaba para la práctica del deporte era considerado un factor que jugaba en contra del rendimiento académico.

El jueves 7 de agosto de 1924, a las 7 p.m., en la calle Juan de la Coba 106 (Cercado de Lima), en el local principal de la Federación de Estudiantes del Perú (FEP), promovidos, liderados y alentados por José Rubio Galindo (estudiante de Letras) y Luis Málaga Arenas (estudiante de Medicina) se escribió en el acta de fundación: "Con el fin de fomentar con profundo sentido nacional la práctica del deporte del fútbol asociado en el estudiantado universitario para la mejor salud mental y física de sus cultores", cita el artículo primero.

La máxima expresión de la orgullosa garra crema se evidencia en haber sido el primer club peruano en jugar una final de la Copa Libertadores en 1972, y el primero también en ganar el 2011 la Copa Libertadores Sub 20, título de menores reconocido por la Conmebol. En los clásicos peruanos, Universitario de Deportes se puede jactar de celebrar tanto al principio como al final. La crema ganó el primer 'U'-Alianza de la historia por 1-0 y llega a su centenario también con un triunfo (2-1),



Una joya de colección

♦♦ Más de 250 fotos inéditas del Archivo Histórico de **El Comercio** dan forma a esta publicación por los cien años de vida institucional del club crema. Ya puedes adquirir "Centenario" por un costo de S/99 (como promoción especial, incluye el plan digital anual de **El Comercio**). La suscripción se inicia una vez confirmada la compra y tiene vigencia de un año. Válido solo para nuevos suscriptores en Lima Metropolitana. El libro oficial se presenta hoy en la Feria del Libro de Lima a las 6 p.m., en el auditorio Blanca Varela.

Haga clic en este código QR para poder ir directamente al enlace de compra.





FOTOS: ARCHIVO HISTÓRICO

EL TI DE UNIVERSITARIO DE DEPORTES QUE SALTÓ A LA CANCHA DEL VIEJO ESTADIO NACIONAL POR LA FINAL DE LA COPA LIBERTADORES. OCURRIÓ EL 17 DE MAYO DE 1972.

tras remontar en el marcador. Todo comenzó con un bastonazo de Pablo Pacheco el 23 de setiembre de 1928 y se prolongó hasta los gritos que hicieron estallar el estadio Monumental con goles de José Rivera y Jairo Concha el pasado viernes 26 de julio.

Además, la paternidad en definiciones por títulos nacionales contra el compadre es notoria. En el lejano 7 de julio de 1935, con goles del ídolo Lolo Fernández (53') y Vicente Arce (67'), la 'U' se consagró campeón del XIX Campeonato de la Liga Provincial de Fútbol de Lima 1934.

Luego, hay que remontarse hasta la definición del título de Descentralizado 1987. Ante 30 mil asistentes en el viejo Estadio Nacional, los cremas vencieron por 1-0 con gol de Fidel Suárez (26 de marzo de 1988). Más de una década después, el club escribe un hito en la historia de los clásicos: primera vuelta olímpica en Matute (20 de diciembre de 1999) tras un marcador global de 3-1 (goles de Roberto Farfán, Eduardo Esidio y Chemo del Solar).

JEAN FERRARI

Administrador de la 'U'
@jferari3

Una institución como ninguna

♦♦ Ser el administrador de Universitario de Deportes en su centenario es un reto que demanda una gran responsabilidad. Llegamos en un momento crítico y hoy, más de dos años después, hemos convertido al club en una empresa rentable. Hemos construido un centro de alto rendimiento, inauguramos un coliseo polideportivo y el museo; y ahora nuestros deportistas cuentan con renovadas instalaciones.

En 2023 logramos ser campeones y este año ganamos el Torneo Apertura. El escenario para recibir nuestro primer siglo de vida institucional es el mejor. Esto no hubiera sido posible sin el apoyo de nuestra gran hinchada, principal motor para lograr nuestros objetivos. La administración que encabezo está enfocada en llevar a Universitario al sitio que su historia exige. //



JEAN FERRARI FUE JUGADOR DE LA 'U' EN DOS PERÍODOS: ENTRE 1995 Y 1996, Y EL 2003. EN LA IMAGEN, EN UN PARTIDO CONTRA ORIENTE PETROLERO, ERA ABRIL DE 2003.



ELIAS ALFAGEME

La misma alegría se sintió en las finales del Descentralizado 2009. Triunfo en La Victoria (Piero Alva) y en el Monumental (Nolberto Solano) para refrescar la autoridad. Y, sin dudas, el recuerdo reciente de los playoffs de 2023 son imborrables. El empate en Ate (Valera 'U'; Costa AL) fue la mejor previa para coronar en Matute la segunda vuelta olímpica en la historia del club con goles de Edison Flores y Horacio Calcaterra.

UN SENTIMIENTO POPULAR

Solo el tiempo ha sido justiciero con la historia vivida por el club crema y se ha encargado de que aquel acto rebelde pasara de las aulas a las canchas y, luego, de las calles a la escena cultural del Perú. Hoy, Universitario suena y alienta al ritmo de bandas de música como Bombo de la Barra y Nos Sobra Aliento, cuenta con la expresión extrema del hinchaje a través de la serie "Misterio" de Aldo Miyashiro o se

MARINA QUIÑE FERNÁNDEZ, NIETA DE LOLO FERNÁNDEZ, POSA DELANTE DE UN MURAL DEL MÁXIMO ÍDOLO DEL CLUB CREMA. 'EL CAÑONERO' JUGÓ EN LA 'U' ENTRE 1930 Y 1953.

Más allá del fútbol



EL TEMPLO

El estadio Monumental de Ate es el segundo más grande de Sudamérica. El 6 de agosto, acogerá una gran fiesta por su centenario, que contará con la participación de Gian Marco, Los Auténticos Decadentes y Los Rabanes y allí se recibirá el 7 (fecha del aniversario) por todo lo alto.



LA MASCOTA

Garrita es el entrañable personaje que le pone color a cada partido del equipo crema. De sus múltiples versiones, hoy está disponible este peluche a 65 soles en la plataforma <https://depeluche.pe>.

EN PANTALLA

En 2005, se estrenó la serie "Misterio", basada en la pieza teatral de Aldo Miyashiro. Esta ficción, protagonizada por Pietro Sibille, cuenta la historia del famoso barrista crema Percy Rodríguez Marchand.



CLÁSICO DEL FÚTBOL PERUANO EN EL ESTADIO NACIONAL, EN 1974. EN LA IMAGEN, SE SALUDAN HÉCTOR CHUMPITAZ Y VÍCTOR ZEGARRA. AQUEL DÍA, EL PARTIDO TERMINÓ 2 A 0 EN FAVOR DE LA 'U'.



narra en las obras que han graficado la mítica imagen del ídolo Lolo Fernández. Entre ellas está la biografía oficial escrita en 1958 por Guillermo 'Cuatacho' Cortez Núñez; el libro literario "El elegido" del 'Vocha' Dávila; así como el rastreo emotivo y exacto de las historias de "La camiseta de Lolo" de Gonzalo García Bedón y "Padre nuestro" de Miguel Villegas.

El periodista, historiador y confeso hincha crema Jaime Pulgar Vidal considera que hay que definir, primero, a qué nos referimos con la 'U' en la escena cultural del país. "Si lo definimos en términos franceses, en términos de la alta cultura, pues uno podría decir que el fútbol es cultura; pero no es alta cultura. Vargas Llosa diría que el fútbol te da para escribir algunos párrafos y nada más. Pero si nos referimos a la cultura en términos alemanes, en el sentido de que todos los seres humanos tenemos cultura porque es la forma en la que nos desenvolvemos colectivamente, la 'U' tiene una cultura, sin duda", responde.

Pulgar Vidal resalta: "La 'U' es parte de la escena cultural de una manera específica, desde una identidad que nació en las aulas universitarias. A partir de eso, fluye también una idea de erudición de aquellos que fundaron la 'U'. Gente que escribe, gente que está vinculada a lo académico. Entonces, la 'U' siempre ha tenido mucho que decir".

Los 100 años de Universitario de Deportes se han volcado en la Feria In-



LOS LIBROS

Entre las más de cien publicaciones por el aniversario de la 'U', este sábado 3 se presenta en la FIL una reedición de "Padre nuestro", de Miguel Villegas. Libro clave para entender la vida y obra de Lolo Fernández.



OÍDO A LA MÚSICA

"El más grande" es el vinilo que abarca las canciones emblemáticas de la 'U'. Datan de hace 50 años y han sido curadas para ser relanzadas junto con temas de las bandas emblemáticas del club en la actualidad.



HINCHA ILUSTRE

Mario Vargas Llosa, el Nobel peruano de Literatura, es un confeso hincha de Universitario de Deportes: "La 'U' es un mito, una leyenda", dijo el escritor en la Noche Crema 2011, donde aparece en esta imagen.

DIAMCARLO AVELA



ternacional del Libro 2024 (FIL Lima). Más de 10 publicaciones vieron la luz este año, entre crónicas, historias y relatos emocionantes para explicar el sentimiento popular que produce la 'U' en sus hinchas.

"Para entender a Universitario hay que analizarlo: más allá de un club de fútbol, es un fenómeno social o una tradición como lo definió Mario Vargas Llosa. Y eso lleva a que todo aquel que se sienta parte de esa comunidad sentimental, desde su vocación, trate de rendirle homenaje a través de la música, la escultura, la literatura, la historia", dice el periodista Rubén Marrufo, autor de "Crónicas con garra", presente en la FIL 2024.

El diario **El Comercio**, asimismo, se hará presente hoy con la presentación del libro oficial "Centenario: La historia del más campeón en imágenes", un ejemplar de colección de tapa dura con más de 250 páginas que

todo hincha crema debe tener.

"Un club nacido del sueño de un grupo de universitarios deseosos de fomentar valores a través del deporte y que se hizo grande de la mano de un hombre provinciano (Lolo Fernández), de hacienda, quien llegó a forjarse un futuro en Lima y se volvió ídolo con una redecilla en la cabeza y un cañón en los pies. Un equipo que muestra en la cancha la misma entrega y garra con la cual sus hinchas inflan el pecho y las gargantas en las tribunas", escribe Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada, director periodístico de **El Comercio**, en las primeras páginas del libro "Centenario".

Hoy, desde las 6 p.m., en el auditorio Blanca Varela, este repaso gráfico de los cien años del club convoca a revivir las alegrías, los triunfos y los títulos (27) que consiguió el equipo merengue en toda su emocionante historia. //

EL 8 DE NOVIEMBRE DE 2023, UNIVERSITARIO SE CONSAGRÓ CAMPEÓN NACIONAL POR SEGUNDA VEZ EN LA CANCHA DE SU ETERNO RIVAL ALIANZA LIMA.

“La ‘U’ me dio todo; se convirtió en mi casa”

JOSÉ LUIS CARRANZA

POR
JORGE CHÁVEZ NORIEGA

♦♦ Hay una fotografía que eleva a José Luis Carranza (Lima, 1964) a la categoría de ídolo, aunque él diga que el único ídolo de la ‘U’ es Lolo Fernández. La imagen que lo inmortaliza es del 8 de diciembre del año 2000, cuando el club crema obtuvo su primer tricampeonato. ‘El Puma’, uno de los principales artífices de esa hazaña, fue cargado en hombros por sus compañeros de equipo ante una Trinchera Norte que, en su máxima ebullición, coreaba sin cesar su nombre.

¿Qué recuerdos vienen a usted de ese momento?
Fue espectacular. Salimos campeones con cien puntos, luego de ganar los torneos Apertura y Clausura. Era un equipo que arrasaba en todas las canchas, liderado por Roberto Chale y todo su comando técnico. No diría que alguien en especial fue la figura; todos lo éramos.



Teníamos un gran grupo humano.

¿Qué le ha dado la ‘U’?
Me dio todo. A mí, de muy chico, me sacaron de mi barrio en el Rímac y me llevaron al albergue del Lolo Fernández. Desde entonces, la ‘U’ se convirtió en mi casa. Me dieron la oportunidad de ser futbolista y compartir camarín con grandes referentes del fútbol peruano. Los títulos que obtuve fueron una manera de retribuir todo lo que me dieron.

¿Cómo se siente cuando lo ponen de ejemplo de lo que significa la garra crema?
Es un orgullo, indudablemente. Porque esa garra es la identidad del equipo. Está en su ADN. Para jugar en la ‘U’, hay que conocer su historia. Y esta nos dice que nunca, ni en los momentos más complicados, nos tenemos que rendir. El futbolista que viste esta camiseta tiene que luchar hasta el final.

¿Es complicado vivir los partidos del equipo desde la tribuna?

A mí me gusta ir al estadio para acompañar al equipo. Sufro, lloro y celebro como un hincha más. Y no solo yo, sino toda mi familia, que son hinchas cremas hasta las venas. No siento nostalgia de volver a las canchas, pero sí mucho agradecimiento de poder formar parte de la historia de la ‘U’.

¿Cómo llega el club a su centenario?

Yo, más que nada, estoy contento de ver que el club, luego de varios años, está en buenas manos. Hoy en la ‘U’ se habla solo de fútbol, ya no de temas extradeportivos. Y los resultados se están viendo en la cancha.

¿Y cómo va a celebrar esta fecha especial?

Nos vamos a reencontrar con viejos amigos que pusieron su grano de arena para que la ‘U’ sea el club más grande del Perú. Es como un cumpleaños, ¿no? Todos nos vamos a juntar en nuestra casa, el Monumental, para pasarla bien y compartir este momento con los hinchas. //

Moda

“Si me vuelven a convocar, por supuesto que volvería a diseñar para el Perú”

La diseñadora detrás de la marca Fortuna y dueña de las ‘concept stores’ Isidra Perú e Isidra Miami asumió el reto de crear el uniforme de la delegación peruana para los Juegos Olímpicos París 2024. ¿Qué otros logros la posicionan como una prometedora diseñadora local y qué reflexiones le deja esta experiencia?



MÓNICA GALLESE



POR:
CELESTE PÉREZ



EL NADADOR PERUANO JOAQUÍN VARGAS GALLO POSA CON EL UNIFORME OFICIAL DE LA DELEGACIÓN PERUANA PARA LAS OLIMPIADAS DE PARÍS 2024.

El estilo corre por las venas de Mónica Gallese de Osma desde que nació. Siempre la cautivaron las telas, la magia a la hora de vestir y las infinitas posibilidades que podía crear a partir de las piezas en su armario. Con el tiempo, la peruana materializó esa pasión al convertirse en compradora y curadora de una de las 'concept stores' más importantes de la capital: Isidra, en el año 2015. Con su agudo gusto y apuntando a una selección exclusiva, fue eligiendo diversas marcas de talento latinoamericano y en el globo, con el fin de acercar piezas únicas a los clósets de más peruanas.

Los años pasaban y Gallese de Osma mantenía ese papel silencioso pero importante tras la marca, animándose con su éxito a repetir la fórmula en Miami, en 2021. Esta vez, además, se trataba de una apuesta que involucraba aún más al talento local, poniéndolo en vitrina en otra ciudad del mundo.

Convencida de que su pasión por la moda podía escalar aún más, a finales de 2023 Mónica Gallese se aventuraría a dar un gran paso: crear una marca propia que reflejase su estilo y combinara la herencia



MÓNICA GALLESE DE OSMA POSA JUNTO A SU PRIMA, LA ARISTÓCRATA SASSA DE OSMA, DURANTE LA LLEGADA DE LA MARCA ESPAÑOLA PRETTY BALLERINAS AL PERÚ EN 2015. AMBAS COMPARTEN SU PASIÓN POR LA MODA DESDE AÑOS ATRÁS.

“
AUN CON LA PRESIÓN Y LIMITACIONES
PUDIMOS SACAR EL PROYECTO
ADELANTE. ESTOY FELIZ CON EL
RESULTADO Y CON EL HECHO DE
HABER TOMADO EL TIEMPO PARA LAS
REFERENCIAS ARTESANALES

Mónica Gallese de Osma
DISEÑADORA

peruana con el 'glamour' en el camino. Así, nació Fortuna, firma que actualmente vende también en Isidra.

En las últimas semanas su nombre ha ocupado titulares, tuits y comentarios, con un foco al que poco estaba acostumbrada años atrás, liderando Isidra y Fortuna. Gallese, ha sido conocida por más personas luego de confirmarse como la creadora del uniforme de la delegación olímpica peruana para su participación en París 2024. El desafío, desde un inicio, pintaba complicado.

“Pero yo no le tengo temor a lo complicado”, expresa la diseñadora en conversación con esta revista. “Sabía que era un reto crear 25 piezas para 26 deportistas en apenas dos meses y medio, y estoy orgullosa porque a pesar de las dificultades salimos adelante con un diseño fresco y de inspiración peruana”, añade.

CARRERA CONTRA EL TIEMPO

Además del corto tiempo para la creación y confección del uniforme oficial, Gallese de Osma tuvo que anteponerse a dificultades como el rechazo de sus primeros bocetos. “Presenté otra propuesta, pero me dijeron que no porque era muy compleja y los deportistas preferían vestir de pantalones negros. En ese caso, no puedes bajarte de la oportunidad, solo queda darle con todo y buscar nuevas opciones que sí se adecúen”, apunta.

Así, decidió tomar como punto de partida la cultura Paracas, decisión que no se tomó a la ligera, sino con el trasfondo de que esta es una de las culturas más vinculadas a la textilería en nuestro país. “El blazer rojo, que usaron los deportistas en su debut en el río Sena, posee estampados de los telares de esta cultura, sumando un toque elegante con ribetes negros para sellar”, indica.

Las demás piezas harían referencia a la cultura peruana a través de la cruz indígena, conocida como chacana, y los tocapus, que son decoraciones textiles con formas geométricas que estuvieron presentes en diversas manifestaciones de la región. Asimismo, se priorizó el uso de fibras peruanas como el algodón, y solo en el caso de piezas para deporte se empleó el poliéster. En tanto, fueron cinco talleres textiles los que pusieron manos a



LA BADMINTONISTA INÉS CASTILLO FUE QUIEN DEVELÓ EL UNIFORME QUE USARÁN LOS DEPORTISTAS DEL 'TEAM' PERÚ UNOS DÍAS ANTES DEL DEBUT EN PARÍS 2024. A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES DEL COMITÉ OLÍMPICO PERUANO.

la obra para materializar la creación, logrando resultados en corto tiempo y con los estándares de calidad requeridos por el Comité Olímpico Peruano (COP).

Aunque la apuesta ha despertado todo tipo de comentarios en redes sociales, Gallese defiende el hecho de haber dado el cien por ciento en su creación y comenta que, de ser el caso, volvería a diseñar uniformes para la delegación deportiva en citas futuras.

"No se puede complacer a todo el mundo. Comparaban mucho nuestro uniforme con el de Mongolia, por ejemplo, que estuvo muy hermoso. Pero en términos de tiempo, apoyo y disposición de materiales seguro también hubo muchas diferencias. En lo personal, me encantan las piezas que logramos. Si me convocan otra vez, por supuesto que volvería a hacerlo, pero sí me gustaría que fuese con más tiempo, claridad y apoyo", reflexiona.

Vestir al 'team' Perú para los Juegos Olímpicos París 2024 es un reto que Mónica Gallese jamás olvidará. Para ella, es un sueño cumplido en una carrera personal y profesional que siempre ha tenido como inspiración y punto de partida a su amado país. //

• Pasión por la moda latina

A futuro, Mónica Gallese potenciará su faceta como 'buyer' en Isidra Perú e Isidra Miami, descubriendo nuevas apuestas de moda en Latinoamérica y el mundo. Además, pretende enfocarse en su marca Fortuna, que vio la luz en 2023 y en la que sorprende con diseños de vestidos elegantes con inspiración peruana.

ALEXANDER DIARY



LOS 26 DEPORTISTAS DEL COMITÉ OLÍMPICO PERUANO OBTUVIERON UN TOTAL DE 26 PIEZAS PARA SU PARTICIPACIÓN EN LAS OLIMPIADAS: ENTRE BLAZERS, CASACAS, CAMISETAS Y MOCHILAS.

Surfear la vida

No existe edad para cumplir los sueños, así lo demuestra Nora Loredo de Izcue, quien a sus 67 años comenzó a practicar surf en la Costa Verde y hoy se ha convertido en un ejemplo de perseverancia. Además, es un éxito en redes sociales.



DIANA GONZALES OBANDO

FOTO:
OMAR LUCAS

Dos o tres veces por semana Nora Loredo de Izcue (Lima, 1957) se encuentra con el mar. Su relación es larga, comenzó cuando era una niña, pero recién a los 67 años se atrevió a hacer realidad su gran sueño: dominar las olas sobre una tabla de surf.

Su escuela, Pacific Surf School, difundió hace unos meses un video con ella en plena faena marina que rápidamente se volvió viral en redes sociales, pues la gente encontró en su historia un modelo de perseverancia digno de seguir.

“Surfear me ha cambiado la vida. Estar una hora en el mar es la cosa más vivificante del mundo. Sales renovada, con alegría y las endorfinas a tope. Pero, también, el surf ha hecho algo muy importante para mí, que



1/

1. NORA LOREDO (LIMA, 1956) QUISO SURFEAR DESDE QUE ERA ADOLESCENTE. AL CUMPLIR SU SUEÑO HA INSPIRADO A MUCHAS PERSONAS DEL PERÚ Y EL EXTRANJERO.

2. DE NIÑA JUNTO A UNA TABLA HAWAIIANA EN EL CLUB WAIKIKI. SU PADRE, JULIO LOREDO, FUE UNO DE SUS FUNDADORES. EL SURF HA ESTADO PRESENTE EN SU FAMILIA.

3. NO LE TIENE MIEDO A CAER Y SE SIENTE SEGURA. EN CADA PRÁCTICA, LOREDO ENTRA AL MAR ACOMPAÑADA POR UN COACH DE LA ESCUELA PACIFIC SURF SCHOOL.

Nunca es tarde

♦♦

Nora Loredo suele practicar surf dos o tres veces por semana, a las 10 a.m. o 12 m. En casa se ejercita con ligas para fortalecer estómago, piernas y brazos. Lleva una dieta saludable y lee diariamente.

♦♦

La escuela donde Nora Loredo se ejercita es Pacific Surf School (IG: @pacific_surfschool) y está ubicada en la playa Barranquito. El número de contacto es 915 168 620. Enseñan a niños y adultos.



es reconciliarme con Lima, una ciudad caótica, con diferencias sociales y que no mira al mar", afirma Nora Loredo en la playa Los Yuyos de Barranco, donde la encontramos en pleno calentamiento.

Pararse por primera vez sobre la tabla le tomó tiempo. Empezó a correr olas arrodillada y con la práctica logró pararse. No le teme a caer, ni siente frío así estemos en invierno. La sensación de surfear es suficiente impulso para vencer cualquier obstáculo: "Me siento realizada. Al surfear, la adrenalina te recorre el cuerpo y vences cualquier tristeza". Para ella, como para muchos, el mar es terapéutico.

MENTE SANA EN CUERPO SANO

Lleva el nombre de su madre, la célebre cineasta peruana Nora de Izcue, quien la apoya totalmente al igual que sus hijos en este nuevo proyecto de vida. A pesar de haberse jubilado, la surfista continúa siendo bastante activa: "Mi madre me decía que no me jubile, que soy 'workaholic' [adicta al trabajo] y jubilada me aburriría, pero en realidad me falta tiempo. Estoy muy orgullosa de tener esa madre. De ella he aprendido a ser independiente en la vida, a ser luchadora, valiente y a luchar por lo que quiero".

Nora Loredo es todo un personaje, inquieta e inagotable. Es licenciada en Literatura Hispánica, ha trabajado en televisión como productora y en cargos de comunicación institucional en importantes entidades privadas y del Estado. Hoy, preside la ONG Vigilancia Ciudadana, desde donde supervisan el financiamiento público a los partidos políticos. Anda muy ocupada, pero guarda siempre tiempo para las reuniones con su iglesia. Tuvo



PACIFIC SURF SCHOOL

dos hijos y dos divorcios: "No tuve suerte en el amor, pero uno llega a superarlo. Fue costoso, sobre todo cuando te traicionan", reflexiona la surfista mirando hacia su pasado, aunque ahora está más concentrada en vivir su presente. Lee mucho, al menos una hora al día, come sanamente y se cuida física y espiritualmente.

SOÑAR DESPIERTA

En la orilla del mar, Nora recuerda que su familia siempre le tuvo cariño al deporte, a las playas y al surf. Su padre, Julio Loredo, fue uno de los fundadores del club Waikiki y sus hermanos también corrían olas; sin embargo, a ella no le daban permiso para practicar, aunque encontró la forma de hacerlo: "Cuando tenía 13 años, me robaba la tabla de un tío en Waikiki y a escondidas me metía al mar, nadie me enseñaba. En esa época, las tablas no tenían pita y cuando se te iba llegaba hasta la orilla. Tenías que regresar a recogerla", nos cuenta la ahora alumna de surf.

Después de los estiramientos y flexiones, entra al mar de la Costa Verde donde encuentra olas tranquilas. Dentro se siente segura, porque siempre está con su coach Gabriel de la escuela de surf. Se despiden y no los volvemos a ver, mientras el mar se queda con una mujer tenaz que continúa cumpliendo sus sueños. //

Astrología

**Aries**

Esta semana se completan ciclos y es posible visibilizar el logro de ciertas metas. Tiempo para abrir nuevas puertas con confianza y satisfacción.

**Tauro**

Recibes ayuda o brindas apoyo. La justicia y el intercambio justo prevalecen. Comparte tus recursos con gratitud.

**Géminis**

Es posible que logres una meta importante, disfruta de armonía y alegría con tus seres queridos.

**Cáncer**

La semana indica rapidez y movimiento. Permanece enfocado y aprovecha la energía dinámica.

**Leo**

Tenemos tu luna nueva, momento que anuncia un reinicio emocional. Mantén el corazón abierto, explora tu intuición y creatividad con alegría.

**Virgo**

Aprovecha la inspiración y el entusiasmo para iniciar proyectos. Es un momento de acción y oportunidades.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre

¿Listos para agosto?

Astrológicamente, agosto es uno de los meses más desafiantes del año. Sin embargo, presenta alineaciones para aprovechar y otras que debemos tener en cuenta para estar preparados, porque es un mes de contrastes.

El domingo 4 de agosto tenemos la luna nueva en Leo, momento ideal para sembrar intenciones desde lo más profundo, ya que este es el signo que rige el corazón. Es excelente para proyectos, conectar con nuestro niño interno y con temas relacionados con el romance.

Sin embargo, al finalizar el día, Mercurio comienza a retrogradar hasta el 28 de agosto. Mercurio, el planeta de la comunicación, es conocido por causar demoras y aumentar la tendencia a los malentendidos durante su retrogradación. Aunque muchos tendrán una visión clara de lo que quieren implementar, este tiempo nos obligará a revisar detalles que necesitan atención previa. Aprovechemos esta etapa para revisar nuestras comunicaciones, contratos y planes, evitando tomar decisiones impulsivas.

**Libra**

Podrías estar ante un tiempo en donde estructuras antiguas colapsan, abriendo camino a nuevas perspectivas. Aunque desafiante, este proceso es necesario para el crecimiento personal.

**Escorpio**

Esta semana, disfruta de momentos felices con amigos y seres queridos. La alegría compartida fortalece relaciones y el espíritu.

**Sagitario**

Confía en tu intuición, explora tu subconsciente. Mantén la calma y observa antes de actuar. La verdad se revelará.

**Capricornio**

La semana te pide paciencia y evaluación. Has trabajado duro, ahora espera los resultados. Reflexiona sobre tus esfuerzos, ajusta estrategias si es necesario. La recompensa llegará.

**Acuario**

Enfrentas desafíos con valentía y rapidez. Conserva tu enfoque y claridad mental. Actúa decisivamente, pero evita la impulsividad excesiva.

**Piscis**

Manejas múltiples responsabilidades con gracia. Mantén la flexibilidad y encuentra armonía entre trabajo y vida personal. Fluye con los cambios.



LA DUQUESA DE SUSSEX, MEGHAN MARKLE, NACIÓ EL 4 DE AGOSTO DE 1981 EN LA CIUDAD DE LOS ÁNGELES.



Test de Proust

“He sido absolutamente feliz viajando con mis padres”

La autora de mayores ventas en el país presenta “Retoma tu vida” (Planeta), un libro sobre sanar finales y volver a empezar.

Rosa María Cifuentes

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Viajar al campo.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Seguir sirviendo a Dios como hasta hoy.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Ser valiente, directa y frontal.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Intolerancia ante la desidia e irresponsabilidad laboral.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Nunca he sentido algo así, pero lo más cercano sería perder la fe en Dios.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Cruzar fronteras por llevar un curso que me apasione así sea costoso.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La irresponsabilidad y la traición.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

“Perdóname si te hiero, pero pienso esto”, “buenas noches, los pastores”, “ponte pilas”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Tener libros ‘best sellers’.

¿En qué ocasiones mientes?

Para no herir y no ver gente que me desagrada.*

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

Viajando con mis padres al exterior y en un viaje a Uruguay y Sao Paulo solo con papá.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Un camafeo que llevo conmigo y tiene por dentro la foto de mi padre y de la Virgen de Lourdes.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Tocar el violín.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?

Con Nostradamus.

Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

En la lluvia.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una mujer?

La independencia y el valor.

¿Cómo te gustaría morir?

Dormida.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Tocar el violín.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

Eduardo Galeano, Marguerite Duras, Miguel Delibes.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Los violadores y sicarios. //



INVIERNO con estilo:
VUELVEN las exclusivas
PASHMINAS EUROPEAS

GUILLERMINA
BAEZA

3 TERCERA ENTREGA:
BRISAS AZULES
DEL MAR
02/08/2024
Tamaño: 190 x 75 cm

A SOLO
S/24.⁹⁰

DESCUBRE LA ÚLTIMA
TENDENCIA ESPAÑOLA



Encuentra un nuevo
lanzamiento cada
semana



Para adquirir el producto, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. La primera entrega tiene un costo de S/14.90 y, desde la segunda hasta la octava entrega, tendrán un costo de S/24.90 cada una. Stock de 4,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 19 de julio hasta el 20 de setiembre de 2024. Válido a nivel nacional. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229815.



28 FERIA Internacional del Libro de Lima

EDICIÓN BICENTENARIO



BICENTENARIO
1824 - 2024



Parque Próceres de la
Independencia
Av. Salaverry Cdra. 17,
Jesús María

19 jul /
06 ago



Adquiere tus
entradas en
TELETICKET

Organiza:



Promueve:



Municipalidad de
Jesús María

Patrocina:

Fundación
BBVA

Con apoyo de:



PERU Ministerio de Cultura



BICENTENARIO
PERU
2024